



## INHOUD

### OKRA-ACADEMIE

Uitbreekactie

OKRA-SPORT+

OKRA-CREA

Oproep popkoo

OKRA Pelgrimeert

### Beste OKRA-lezer

Met de lente in volle bloei en de zomer in aantocht, is het tijd om nieuwe horizons te verkennen – zowel letterlijk als figuurlijk. We presenteren jullie opnieuw een divers aanbod aan activiteiten, waarin we zowel culturele als natuurlijke schoonheid ontdekken. OKRA Limburg, dat is samen prachtige en unieke streken bezoeken, boeiende musea ontdekken, en ons verdiepen in hedendaagse en prangende onderwerpen zoals het milieu.

Ons aanbod gaat van schilderen, over (digitale) fotografie tot filmbeleving, en nog zoveel meer. Of het nu gaat om een energieke fitgym-sessie, een gezellige zomerwandeldag of een spannend padeltornooi, er is voor elke sportieveling wat wils.

Ook de creatievelingen komen volop aan hun trekken met de Crea

Doedagen. Tegen het einde van het jaar staat zelfs een heuse Crea Vakantie op onze planning! En motorsportliefhebbers, die kunnen hun hart ophalen met het Motortreffen van de LOM en VLKOM. Maar daar stopt het niet: in deze provinciale pagina's willen we ook graag het nieuwe Popkoo onder jullie aandacht brengen.

Je ziet het, ons programma nodigt uit om te ontdekken, te bewegen en te creëren – kortom, om samen nieuwe horizons te verkennen. We hopen dat jullie net zo enthousiast zijn als wij over alles wat er komen gaat.

We wensen jullie een inspirerende en actieve periode toe!

### Nicole Meeusen

*Teamverantwoordelijke  
OKRA Limburg*



Met OKRA verken je samen de horizons!



## ACADEMIE HASSELT

**BEZOEK AAN LUIK**  
Donderdag 24 april

Luik, ook wel bekend als 'La Cité Ardente' (de brandende stad), rijk aan geschiedenis en cultureel erfgoed. De bijnaam 'Cité Ardente' verwijst naar de geschiedenis van de stad als een industrieel centrum, waar de stad tijdens de industriële revolutie een belangrijke rol speelden. De bijnaam verwijst ook naar het vurige en dynamische karakter van de stad.

Later meer info: [mathieu.erlingen@telenet.be](mailto:mathieu.erlingen@telenet.be),  
[pauldemeyer@telenet.be](mailto:pauldemeyer@telenet.be), [greet.veulemans@telenet.be](mailto:greet.veulemans@telenet.be)



## ACADEMIE HASSELT

**BEZOEK AAN DE RUPELSTREEK  
EN HET MIDDELHEIMMUSEUM**  
Dinsdag 20 mei

Bezoek aan het uniek industrieel landschap van de steenbakkerijen in de Rupelstreek en aan het Middelheimmuseum: de groene oase in de Antwerpse rand waar kunst en natuur samenkomen.

Later meer info: [mathieu.erlingen@telenet.be](mailto:mathieu.erlingen@telenet.be), [pauldemeyer@telenet.be](mailto:pauldemeyer@telenet.be),  
[greet.veulemans@telenet.be](mailto:greet.veulemans@telenet.be)



## ACADEMIE HASSELT

**SCHILDEREN IN HASSELT**  
Telkens op dinsdag van 9.30u tot 12.30u.

Je experimenteert met verschillende materialen, op canvas of papier, met penseel of potlood. Er is ruimte voor je eigen ideeën. Jacqueline Nouwen begeleidt je in je eigen creatieve proces. Op 20 september gaan we weer van start. Volg het op de website en de Facebook van Academie Limburg: [www.okra.be/limburg/academie-limburg-1](http://www.okra.be/limburg/academie-limburg-1)

Waar: Demersite Hasselt  
Prijs: € 56 voor leden, € 86 niet-leden  
Info en inschrijven: [barbel.cuppens@okra.be](mailto:barbel.cuppens@okra.be)



## ACADEMIE HASSELT

**AVONDLEZING  
OVER HET KLIMAAT**  
Dinsdag 17 juni van 19u tot 22u

In de lezing en het boek 'Het is allemaal de schuld van de Chinezen (en andere doodoeners over het klimaat)' gaat journaliste Tine Hens in op veelgehoorde excuses en misverstanden over klimaatverandering. Ze ontkracht clichés zoals "China vervuult veel meer, dus wat wij doen maakt niet uit" en "de technologie zal het wel oplossen."

Waar: Demersite Hasselt  
Info: [mathieu.erlingen@telenet.be](mailto:mathieu.erlingen@telenet.be),  
[pauldemeyer@telenet.be](mailto:pauldemeyer@telenet.be) of [greet.veulemans@telenet.be](mailto:greet.veulemans@telenet.be)

**CINEMA ZED HASSELT EN  
THE ROXY THEATRE KOERSEL**

Aan OKRA-leden voordeeltarief naar de film in Hasselt en in Koersel! Houd de Facebookpagina van OKRA en de Academie in de gaten voor de aankondiging van de maandelijkse film op de eerste zondagnamiddag van de maand.

Prijs Cinema ZED Hasselt: als OKRA-lid betaal je € 9 (in plaats van € 11)  
Prijs The Roxy Theatre Koersel: € 7,50 inclusief koffie of thee tijdens de pauze  
Info: [barbel.cuppens@okra.be](mailto:barbel.cuppens@okra.be)

**Infosessie 'Bang van AI'  
(samen met Beweging.net)**

Dinsdag 16 september van 9.30u tot 12u

Krijg jij de kriebels van Artificiële Intelligentie? Weet je niet goed wat het is? Wij kunnen je tonen hoe AI werkt, hoe het ons leven aangenamer kan maken en wat de risico's zijn. Dat helpt om je gerust te stellen en – wie weet – er zelf mee aan de slag te gaan.

In deze vorming komen volgende zaken aan bod:

- wat is AI?
- wat zijn de toepassingen?
- hoe kan je AI zelf gebruiken?
- bedingen over AI

De infosessie zit vol met interessante voorbeelden.

Waar: Demersite, Herkenrodesingel 101 Hasselt  
Prijs: € 5 ter plaatse te betalen inclusief koffie, thee of water.  
Inschrijven: [laura.ongena@okra.be](mailto:laura.ongena@okra.be) of 02 246 67 06.

**UITBREEKACTIE**  
OKRA da's straf, kom eens af!

De deuren wijd open voor niet-leden!

Zet jij je schouders mee onder deze actie?

Van 5 mei tot 12 mei 2025 zetten we OKRA extra in de kijker. Het perfecte moment om een kennis, buur, vriend of familielid mee te brengen naar een van onze activiteiten. Hoe meer zielen hoe meer vreugd! Want de niet-leden van vandaag zijn de nieuwe leden van morgen.

Wat staat er op het programma?

Tijdens de **Uitbreekactie** zorgen OKRA-trefpunten voor een gevarieerd aanbod aan activiteiten, van sportieve uitdagingen tot creatieve workshops en gezellige bijeenkomsten. De ideale gelegenheid om te laten zien hoe leuk en waardevol onze activiteiten zijn. Op [www.okra.be/uitbreekactie](http://www.okra.be/uitbreekactie) kun je zien wat jouw trefpunt organiseert. Of vraag ernaar in je trefpunt.

Hoe kun jij de uitbreekactie van je trefpunt mee doen slagen?

- **Hang de affiche op**  
Hang de affiche die je in dit magazine vindt op een goed zichtbare plaats. Heeft je trefpunt ook flyers gemaakt? Help ze verspreiden en hang er eentje bij de affiche. Zo ziet iedereen welke activiteiten plaatsvinden.
- **Nodig iemand uit**  
Denk aan die ene vriend die altijd nieuwsgierig is naar wat je doet bij OKRA of die buurvrouw die wel interesse heeft in een toffe activiteit in goed gezelschap.
- **Deel je ervaringen**  
Vertel over de leuke momenten die je bij OKRA hebt beleefd en de ontstane vriendschappen.
- **Wees gastvrij**  
Zorg ervoor dat je gast zich welkom voelt. Stel de nieuweling voor aan andere leden.

Laten we er samen een onvergetelijke uitbreekactie van maken!



[www.okra.be/uitbreekactie](http://www.okra.be/uitbreekactie)





## FITGYM

Op verschillende locaties in Limburg kan je deze lessen volgen. Een les duurt 1 uur. De inhoud van de Fitgym-beweglessen verschilt per locatie. Je kan gebruikmaken van sportmateriaal zoals flesjes, ballen, dynabands, handdoeken en stokken. Om iedereen een leuke workout te bezorgen, werken we ook met muziek. Zo kan je je conditie op peil houden met een aerobicsessie of gewoon bewegen op leuke liedjes. De lesgever zorgt voor voldoende afwisseling en voor je het weet is het lesuur voorbij.



## Fitgym lesgevers gezocht

- Ben jij die sportieve kracht die we zoeken?
- Ben je zelf sportief aangelegd en geef je jouw talent graag door?!

↪ Dan hebben wij de ideale uitdaging voor jou.



### WAT VRAGEN WE

- Je bent een geboren sportlesgever
- Je hebt voeling met de doelgroep
- Je kan je programma aanpassen aan het niveau van je groep
- Je hebt gevoel voor ritme (een deel van onze fitgymles beweegt mee op muziek)
- Je kan je elke week op een vaste dag en uur (of meerdere dagen) vrijmaken, gedurende het hele jaar (uitgezonderd de schoolvakanties), vooral overdag op weekdagen (een beperkt aantal Fitgymreeksen vindt 's avonds plaats)
- Je bent bereid om onze specifieke vorming voor het Fitgym-concept te volgen

### WAT BIEDEN WE

- Een uitgewerkt lessenpakket met filmpjes
- Een specifieke vorming fitgym
- Een lesgevers -en onkostenvergoeding
- Ondersteuning vanuit een tof team
- Uitwisseling van ervaringen en oefenstof met andere lesgevers
- Enthousiaste leden die letterlijk hun beste beentje voorzetten

**Meer info:** Nicole Meeusen 02 246 67 06  
**Gemotiveerde mail naar:** nicole.meeusen@okra.be

| DAG       | UUR    | LOCATIE              | ADRES  |
|-----------|--------|----------------------|--|
| Maandag   | 9.30u  | Kanne                | Onder de Sint-Hubertuskerk, Brugstraat, Kanne                            |
|           | 13u    | St. Lambrechts Herk  | Sporthal Elckerlyc, Pastorijstraat 4, St Lambrechts Herk                 |
|           | 14.15u | Dilsen-Elen          | Langstraat 24, Dilsen-Stokkem  |
|           | 14.30u | Kuringen C           | Stedelijke Sporthal Kuringen, Grote Baan 171, Kuringen                   |
|           | 15.45u | Kinrooi              | Sporthal, Nelisveld 5, Kinrooi   |
| Dinsdag   | 9u     | Lommel Kerkhoven     | Feestzaal Heidegalm, Kanaalstraat 18, Lommel                             |
|           | 9.15u  | Hasselt Banneux      | Ontmoetingscentrum De Hazelaar, Merellaan 17, Hasselt                    |
|           | 9.30u  | Kortesseem           | Sportpark De Weyer, Oud Mersenhoven 15C, Kortesseem                      |
|           | 10.30u | Tongeren             | Dienstencentrum De Piepel, Dijk 118, Tongeren                            |
|           | 10.30u | Hasselt Katarina     | Ontmoetingscentrum, Nicolaas Cleynaertsiaan, Hasselt                     |
|           | 10.30u | Pelt                 | Sportcentrum De Bemvoort, Jeugdlaan 8, Overpelt                          |
|           | 19u    | Schoonbeek           | Zaal Beterveld, Schoolstraat 23, Bilzen-Schoonbeek                       |
| Woensdag  | 9u     | Borlo                | Parochiezaal (naast de kerk), Bergstraat, Gingelom                       |
|           | 9.30u  | Kermt                | Kermeta, Diestersteenweg 204, Kermt                                      |
|           | 10.45u | Genk Bret            | Parochiecentrum De Fleekeraer, Zagerijstraat 42, Genk Bret-Gelieren      |
|           | 11u    | Runkst               | Ontmoetingscentrum Runkst, Runkstersteenweg 149, Hasselt                 |
|           | 19.30u | Stevoot              | Zaal Steborg, Broekstraat 1, Stevoot-Hasselt                             |
| Donderdag | 9u     | Beek                 | Zaal Jan van Abroek, Jef Vanhoofstraat 3, Bree                           |
|           | 9u     | St. Huibrechts Lille | Parochiezaal Sint Hubertus, Lille Dorp 26, St Huibrechts Lille: fitgym   |
|           | 10u    | St. Huibrechts Lille | Parochiezaal Sint Hubertus, Lille Dorp 26, St Huibrechts Lille: stoelgym |
|           | 10.30u | Genk Noord           | Buurtcentrum Zwartberg, Lucien Londotstraat 3, Genk                      |
| Vrijdag   | 9u     | Lummen               | Sportcomplex Vijfsprong, Sportweg 8, Lummen                              |

### PRIJS

Je hebt de keuze tussen een 10-beurtenkaart of een jaarabonnement (=golden kaart).

Met een 10-beurtenkaart mag je op verschillende locaties deelnemen.

- **10-beurtenkaart:** € 30 voor leden OKRA-SPORT+ of CM\*\* en € 60 voor niet-leden
- **Jaarabonnement:** € 75 voor leden OKRA-SPORT+ en € 150 voor niet-leden

• Aan te vragen via sport.limburg@okra.be of 02 246 67 06.

• Vraag zeker tijdig je kaart aan!

• \*\* Nog geen lid van OKRA-SPORT+ maar wel CM-lid, dan geniet je voor de eerste 10-beurtenkaart van het voordeeltarief van een OKRA-SPORT+ lid.

• **Inschrijven:** via sport.limburg@okra.be of 02 246 67 06



### DE SPECIALIST IN COMFORTSCHOENEN

Moeilijke voeten? Hallux valgus? Hielspoor? Steunzoldrager? Diabetes patiënt? Of op zoek naar een comfortabele schoen?

Persoonlijk advies staat centraal! We gaan samen op zoek naar de geschikte schoen voor jouw voeten. In onze winkel vind je onder andere een ruime keuze schoenen en sandalen met uitneembare zolen en stretch materialen.

Xsensible, Solidus, Mephisto, Scholl, Finn Comfort, Durea, Gabor, ...



Ring 35, 2200 Noorderwijk (Herentals) | 014 15 19 77 |  
 info@corpedi.be | www.corpedi.be



## Zomerwandeldag Achel-statie

Dinsdag 17 juni

De zomerwandeldag en de sportdag wisselen elkaar af. Allebei vinden ze plaats in onze mooie provincie. In 2025 vindt de zomerwandeldag plaats, in Streekpunt Noord, meer bepaald in Achel-statie, dichtbij de Achelse Kluis, op de grens met Nederland. We bieden een dagwandeling aan waarbij we de Kluis kunnen bewonderen.

Het aanbod zal vergelijkbaar zijn met de winterwandelingen.

Een vijftal wandelingen van kort naar lang(er) tussen de 3 en 10 kilometer, en daarbovenop een dagwandeling van 16 tot maximum 20 kilometer.

's Middags voorzien we broodjes aan een schappelijke prijs.

Alle OKRA-leden en niet-leden zijn welkom!

### Samenkomst uur nog te bepalen

**Locatie** Hamont-Achel Zaal Aan de Statie, St-Odilialaan 58, 3930 Achel

**Prijs:** nog te bepalen

**Inschrijven:** 02 246 67 06 of sport.limburg@okra.be of via je trefpunt.

**Info:** www.okra.be/limburg



## LOM motortreffen

Zondag 1 juni doorlopend van 9u tot 17u

De Limburgse OKRA Motorclub (LOM) organiseert op zondag 1 juni een motortreffen ten voordele van Covida Het Roer. Vooraf inschrijven is niet nodig. Iedereen is van harte welkom, zowel leden als niet-leden.

**Waar:** Zaal Binderveld, Schoolstraat 23 te Schoonbeek.

**Prijs:** € 5 voor twee ritten van ongeveer 80 km. Het GPX bestand wordt je ter plaatse ingeladen. Na de eerste rit kom je aan bij de

vertreklocatie waar je je tegoed kunt doen aan een heerlijke tas soep of een spaghetti, alles vers van de chef. Zo ben je meteen gesterkt om de tweede rit aan te vatten. OKRA Schoonbeek voorziet er zelfs enkele uitgestippelde wandel- en fietsroutes voor wie met wandelschoenen of pedalen komt.

**Meer info:** www.okra.be/lom

## VLOM motortreffen

Vrijdag 29 augustus

De laatste vrijdag van augustus staat al jaren stevast genoteerd als het VLOM-treffen. Een motortreffen waar alle OKRA-motorclubs zijn op uitgenodigd. Dit jaar wordt de zesde editie verreden in de Westhoek. De organisatie is in handen van onze vrienden "MTC OKRA WV", de motorwerking van West-Vlaanderen.

**Meer info en inschrijven:** www.okra.be/lom



## Start 2 Padel

Diverse locaties

De padelsterreinen schieten als paddenstoelen uit de grond. Onder meer in Beek, Bilzen; Herk de Stad, Heusden-Zolder, Houthalen Oost, Kiewit, Kermt en St. Truiden zijn onze OKRA padellers reeds actief. Kom gerust een keertje kennismaken met deze populaire sport.

**Meer info:** www.okra.be/limburg/padel-limburg of scan de QR code.



## Padel tornooi

Maandag 15 september start om 10u

**Waar:** Padelvelden van Heiveld in Sint-Katelijne-Waver (Mechelen)

We spelen volgens het Americano-systeem, met individuele inschrijvingen. We maken geen onderscheid op basis van padelniveau. We stellen wel een individueel klassement op, en een klassement per leeftijdscategorie van 5 jaar (vanaf 50 jaar). Het tornooi staat open voor zowel leden als niet-leden.

**Meer info en inschrijven:** www.eenlevenlangsporten.be

## CREA DOEDAGEN

Voor de creatievelingen onder jullie wordt het een uitzonderlijk mooi creatief jaar. Daar zorgen onze OKRA-Doedagen voor.

**Uren:** Telkens van 9.30u tot 12.30u en van 13u tot 16u.

### Inschrijven:

Halve dag: € 8 voor OKRA-leden (1 consumptie inbegrepen),  
€ 12 voor niet-leden  
Volledige dag: € 14 voor OKRA-leden (2 consumpties inbegrepen),  
€ 18 voor niet-leden

Materiaal niet inbegrepen



**APRIL**

Schaduwbreien en Reliëfhaken

**Dinsdag 22/04** in Hasselt, Demersite CM gebouw  
**Donderdag 24/04** in Bree, Zaal Emmaüs  
**Maandag 28/04** in Pelt, De Peel Neerpelt Centrum  
**Maandag 28/04** in Neerharen, Ontmoetingscentrum  
**Dinsdag 29/04** in Hechtel, De Schans  
**Dinsdag 29/04** in Bommershoven, Panishof

**MEI**

Driehoektasje uit patchwork.

**Dinsdag 13/05** in Hasselt, Demersite CM gebouw  
**Donderdag 15/05** in Bree, Zaal Emmaüs  
**Maandag 19/05** in Neerharen, Ontmoetingscentrum  
**Dinsdag 20/05** in Hechtel, De Schans  
**Dinsdag 20/05** in Bommershoven, Panishof

**Een tweede leven voor uw geliefd meubel ...**

Ambachtelijke zetelopmakerij  
(ook kleine herstellingen en nieuwe vullingen)

**GRATIS kussenset**  
~ 4 stuks ~  
*bij bestelling herstoffering*

*"Wij bieden u, via ambachtelijke werkwijze, de best mogelijke herwaardering of herstoffering van uw meubel."*  
*Vrijblijvende offerte en advies.*

Rechterstraat 33, 3511 Kuringen  
Telefoon: 011/22.76.48  
Openingsuren: enkel na afspraak  
info@coenenvanlaer.be  
www.coenenvanlaer.be





## CREA-VAKANTIE OOSTENDE

Dinsdag 2 december tot vrijdag 5 december

Je denkt misschien;  
"december dat is nog wel even".  
Maar wij zeggen "noteer het  
alvast in je agenda"!

**Prijs:** € 370 (toeslag single: € 54)

Inschrijven kan via [crea.limburg@okra.be](mailto:crea.limburg@okra.be)  
of Margot 0478 44 06 86.

Het programma omvat activiteiten die je op een creatieve manier ontspannen. Vakantiecentrum Vayamundo leent zich hier ideaal voor: het is gelegen vlakbij het strand, met een prachtig uitzicht op de Noordzee. De comfortabele kamers en appartementen hebben vaak ook zeezicht.

**Meer info en inschrijven:** binnenkort op onze website [www.okra.be/limburg](http://www.okra.be/limburg)

### OPROEP POPKOOR

# Hé jij



#### Ben jij of ken jij:

- Een actieve 50-plusser?
- Die graag zingt en houdt van het brede genre popmuziek?
- Iemand die nieuwsgierig is naar het OKRA popkoor?
- En woont in of nabij Limburg?

Geef dan zeker een seintje aan [annicka.lintermans@okra.be](mailto:annicka.lintermans@okra.be), zij houdt je graag op de hoogte van de opstart van ons nieuwe popkoor.

## OKRA Pelgrimeert naar Kevelaer

Dinsdag 10 juni

Kevelaer is een prachtig bedevaartsoord waar onophoudelijk mensen komen bidden tot Maria, Troosteres van de bedroefden. Op pinksterdinsdag nodigen we alle OKRA-leden van harte uit in het prachtige bedevaartsoord Kevelaer. We zullen jullie met een warm OKRA-hart ontvangen voor een deugdlozende en muzikale viering in de indrukwekkende Mariabasiliek. Tevens voorzien we 's middags de mogelijkheid om een heerlijke maaltijd te nuttigen. In de namiddag kan je met één van onze gidsen op wandeling gaan. We maken er een fijne daguitstap van!

### DAGPLANNING

**10u45:** Aankomst in Kevelaer & wandeling naar de Mariabasiliek (1km)

**11u30:** Eucharistieviering in de Mariabasiliek met OKRA Koor

**12u30:** Driegangenmaaltijd in Het Priesterhuis, vrije lunch in het centrum of eigen picknick

**14u:** Keuze uit begeleide stadswandeling, natuurwandeling of vrije tijd

**16u:** Gezamenlijk afsluitmoment met slotwoord in Het Forum Pax Christi, een met glas overdekte 'openluchtkapel'

**16u30:** We vertrekken naar huis

### PRAKTISCH

- Prijs met middagmaal en busvervoer: € 40
- Prijs met middagmaal, zonder busvervoer: € 19
- Prijs zonder middagmaal, met busvervoer: € 21

De opstapplaatsen worden bepaald na de inschrijvingen. We garanderen een opstapplaats in de buurt voor grote groepen.

**Inschrijven:** via [laura.ongena@okra.be](mailto:laura.ongena@okra.be) met vermelding van prijs-categorie voor 20 mei.

